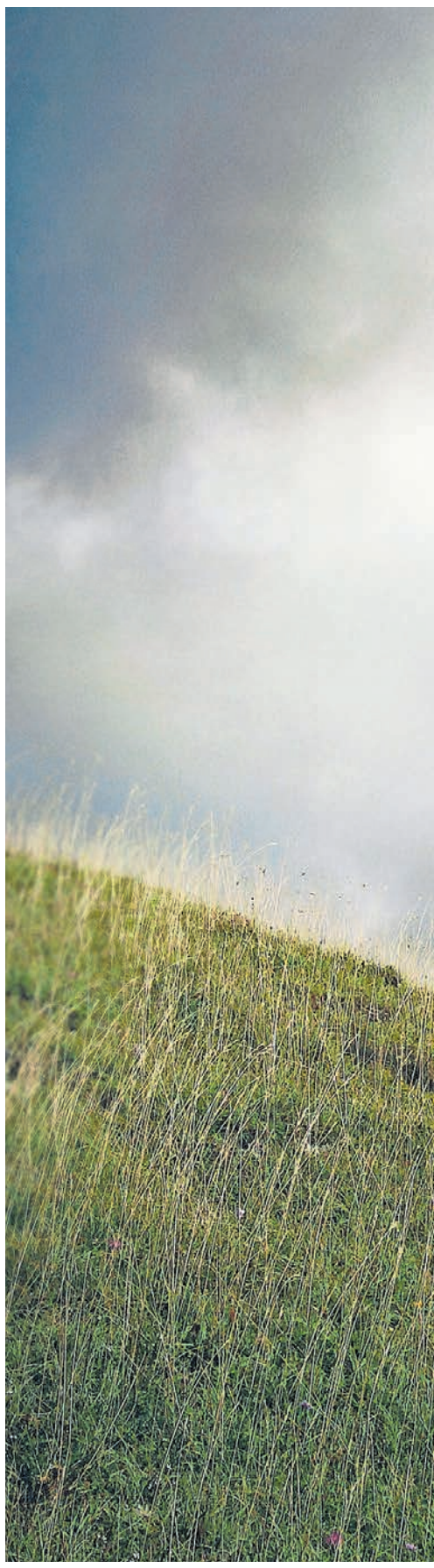
Unsere Superkraft

Hoffnung gilt in der Psychologie als einer der stärksten Faktoren fürs Wohlbefinden. Nachweislich trägt sie zu einem glücklicheren und gesünderen Leben bei. Die noch bessere Nachricht: Hoffnung kann man stärken.



Stephanie Schnydrig

Glücklich zu sein, war bereits für Aristoteles das Ziel des Lebens. Es ist etwas vom Wenigen, das in der Philosophie seit über 2000 Jahren so gut wie unbestritten geblieben ist. Doch wie wird man glücklich? Was macht ein glückliches Leben aus?

Diese Frage wird in der Wissenschaft erstaunlicherweise erst seit rund 20 Jahren mit dem Aufkommen der positiven Psychologie systematisch untersucht. «Ziel ist es, das zu erforschen und zu kultivieren, was das Leben am meisten lebenswert macht», fasst Willibald Ruch die positive Psychologie zusammen. Ruch ist Professor für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich und erforscht, welche Charakterzüge dazu beitragen, dass man zufrieden ist mit sich und der Welt ist.

Eingehend untersucht hat er dies unter anderem in einer repräsentativen Studie für die deutschsprachige Schweiz. Das Resultat: Hoffnung, eine der 24 definierten Charakterstärken der Psychologie, korrelierte über alle Altersgruppen hinweg am stärksten mit der Lebenszufriedenheit, zusammen mit Tatendrang und Liebe.

Studien zeigen ausserdem, dass hoffnungsfrohe Menschen nicht nur zufriedener sind, sondern von dieser Superkraft in vielerlei Hinsicht profitieren. Sie sehen mehr Sinn im Leben, sind sozial besser eingebunden, weisen ein geringeres Krebsrisiko auf, leiden seltener unter psychischen Problemen, seltener unter chronischen Krankheiten, Schlafproblemen und Ängsten und sie leben generell länger als Menschen, die weniger hoffnungsvoll durchs Leben schreiten.

Hoffnung ist nicht verklärter Optimismus

Begründer der Hoffnungspsychologie war der US-Amerikaner Charles Snyder. Die grundlegenden Prinzipien dazu formulierte er bereits in den 1980er-Jahren, die Theorie beeinflusst Psychologinnen und Psychologen noch heute. Snyder zufolge hat Hoffnung nichts mit verklärtem Optimismus oder Wunschdenken zu tun. Es geht also nicht darum, naiv zu glauben, dass sich natürlicherweise schon alles zum Guten fügen wird.

Vielmehr besteht Hoffnung für den 2006 verstorbenen Psychologen aus drei Elementen. Erstens: Man hat ein Ziel. Zweitens: Man sieht Wege, wie sich dieses erreichen lässt. Drittens: Man ist gewillt, den Weg hartnäckig zu verfolgen.

Dementsprechend ist Hoffnung aus psychologischer Sicht nicht das Gegenteil von Kapitulation, sondern die Voraussetzung für Handlung. Es ist die Willenskraft, sich zu verändern, und die Fähigkeit, diese Veränderung herbeizuführen. Das Gute an der Hoffnung ist, dass sie nicht einfach angeboren ist. Man kann sie erlernen. Davon ist die positive Psychologie überzeugt, die sich damit beschäftigt, wie man Hoffnung fördern kann. Fünf Punkte sind dabei zentral:

— Gemäss der Theorie des einflussreichen Psychologen Snyder ist es wichtig, sich klare und auch erreichbare Ziele zu setzen sowie einen Plan für deren Erreichung zu erstellen. Man muss sich bewusst sein, dass der Weg von Hindernissen und Misserfolgen geprägt sein wird. In solchen schwierigen Situationen gilt es, hartnäckig zu bleiben und das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

— Psychologinnen und Psychologin raten dazu, weniger Zeit mit emotional aufwühlenden und traurigen Dingen zu verbringen. Zwar braucht man nicht verzweifelt nach positiven Informationen zu suchen, aber manchmal sei es besser, die negativen Bilder und Botschaften bewusst zu meiden.

— Helfen soll auch, sich eine motivierende und visionäre Rede anzuschauen, live oder online. Dies stimme hoffnungsvoll, selbst wenn der Effekt wohl nur von kurzer Dauer sei, meinen Experten. Auf Youtube gibt es solche Motivationsreden zuhauf, die berühmteste und legendärste ist wohl diejenige mit dem Titel «I have a dream» von Martin Luther King, die er beim Marsch auf Washington am 28. August 1963 hielt.

— Manche Psychologen empfehlen zudem, sich einen «Helden der Hoffnung» als Inspirationsquelle zu suchen. Martin Luther King ist mit Sicherheit ein solcher Held, aber auch Nelson Mandela, Symbolfigur für Freiheit und Gerechtigkeit, oder die afroamerikanische Nasa-Mathematikerin Katherine Johnson, die «die Grenzen von Rasse und Geschlecht gesprengt» hat, wie Barack Obama die Pionierin einst ehrte. Menschen wie Johnson zeigen, dass sich festgefahrene Systeme mit Willen und Hartnäckigkeit verändern lassen.

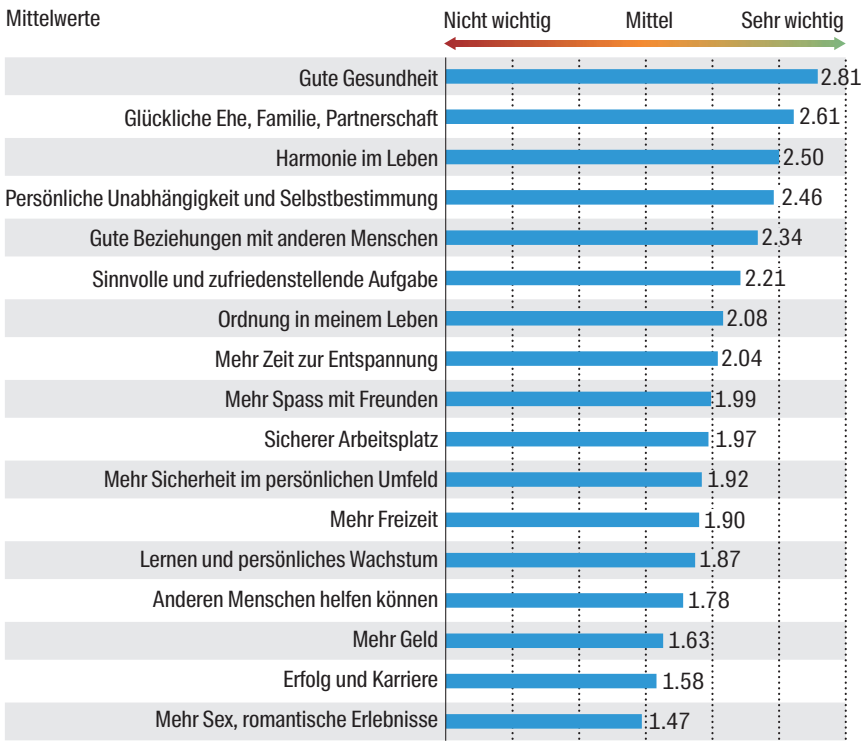
— Hoffnung gibt gemäss Forschenden auch das Engagement in einer Gemeinschaft, beispielsweise in einer religiösen oder spirituellen Gemeinschaft. Das hat sich seit Jahrtausenden bewährt, weil man in einer Gruppe von Gleichgesinnten Kraft schöpfen und gemeinsam für Veränderungen kämpfen kann.

Die Hälfte der Schweizer ist hoffnungsvoll

Auch der Zukunftsforscher Andreas Krafft von der Universität St. Gallen beschäftigt sich in seiner Forschung mit der Psychologie der Hoffnung und leitet das seit 2009 jährlich erscheinende Hoffnungsbarometer. Konkret untersucht dieses, wie stark die Hoffnung in der Schweiz ist und was Menschen hierzulande hoffen lässt.

Klimawandel, Coronapandemie, Krieg in der Ukraine – Gründe, die Zu-

Persönliche Hoffnungen für 2023



Quelle: Hoffnungsbarometer 2023 / Grafik: jbr

Sechs Kraftquellen, um Energie zu tanken

Egal ob in einer Kapelle oder auf einem Hügel. Kraftorte erden, trösten und spenden Zuversicht.

Spiritualität Es gibt Orte, die sind einfach besonders. Fast schon magisch. Das spürt man. Kraftorte werden sie gerne genannt. Für manche Leute mag dies eine Bank auf einem Hügel sein, für andere ein Garten, Wasserfall oder Tempel. Sind wir an unserem persönlichen Kraftort, fühlen wir uns ruhig, geerdet, erhaben oder auch getröstet. Je nach Weltansicht beschreiben Menschen an diesen Orten der Kraft auch eine aussergewöhnliche Verbundenheit zur Natur, Vergangenheit, zum Universum, zu sich selbst oder eben zu einer göttlichen Macht. Vielleicht bilden wir uns diese spirituelle Energie auch nur ein. Unser Verstand trickst uns ja gerne Mal aus. Eine neue Erfindung sind Kraftorte dennoch nicht. Schliesslich gibt es welche, an die der Mensch seit Jahrhunderten, wenn nicht Jahrtausenden pilgert. Ob das nun tatsächlich daran liegt, dass von diesen Orten besondere Kräfte ausgehen, oder aber daran, dass der Mensch sie selbst erschaffen hat, kommt der Frage nach dem Huhn oder dem Ei gleich. Und vielleicht ist die Antwort am Ende auch egal, solange wir weiterhin Trost, Geborgenheit und Energie aus ihnen schöpfen können. *(aye)*

Einsiedelei St. Verena (SO)

Sie ist unweit der Stadt Solothurn entfernt und doch fühlt es sich an wie eine andere Welt: Die Einsiedelei St. Verena. Noch heute ist das Eremitenhäuschen mit seinem Garten bewohnt. Besucherinnen und Besucher werden aber nicht nur von der Magdalenengrotte, der Verenakapelle und Martinskapelle angezogen. Viele sagen auch, sie könnten auf dem Weg zur Einsiedelei Kraft tanken – dank des plätschernde Bachs, grünen Wäldern und dem Blick auf die überwachsenen Felsen.

Lärchen von Balavaux (VS)

«Die Lärche galt seit Urzeiten als heiliger Baum. Sie schützte vor bösen Geistern und Ungemach», schreibt der Biologe Heinz Staffelbach in seinem Buch «Auf stillen Wegen an starke Orte». Selbst als Talisman gegen den bösen Blick hängte man ihre Rinde den Kindern einst um den Hals. Die grösste Lärche der Schweiz kann man in Balavaux im Wallis bewundern – zusammen mit 250 weiteren Lärchen. 11,8 Meter ragt sie in den Himmel. Die älteste Schweizer Lärche mit 1500 Jahren befindet sich allerdings im Walliser Obergesteln.

Kartause Ittingen (TG)

Versteckt im Kanton Thurgau ist das ehemalige Kloster eines römisch-katholischen Glaubensordens zu finden: die Kartause Ittingen. Umringt von einer dicken Mauer, lässt sich heute nicht nur ein Hotel, Restaurant und Museum besuchen, sondern auch ein wundervoller Klostergarten. Diesen legten einst die Mönche an. Heute summt es zwischen den vielen Blumen, Bäumen und Heilkräutern nur so – ein Garten voller Leben. Auch deshalb wird die Kartause von den Menschen als Kraftort aufgesucht.

Zuversicht: Sie gibt Energie für Körper und Geist, ist ein Stimmungsaufheller und motiviert.
Bild: Mark Owen/Plainpicture

versicht zu verlieren, gab es in den letzten Jahren viele. Doch trotz den aktuellen Krisen sei das Gefühl der Hoffnung «verblüffend konstant» geblieben, hält Krafft fest.

So blickt derzeit immerhin knapp die Hälfte der über 6000 Befragten hoffnungsvoll in die Zukunft, wie aktuelle Ergebnisse zeigen. Sie richten ihre Hoffnung insbesondere auf eine gute Gesundheit, eine glückliche Ehe, Familie oder Partnerschaft, Harmonie im Leben, Selbstbestimmung, gute Beziehungen und sinnstiftende Aufgaben. Diese Wünsche sind für die meisten Menschen wichtiger als Reichtum, Erfolg und Karriere.

Die Lebensbereiche, auf die die Menschen ihre Hoffnungen gemäss dem Hoffnungsbarometer 2023 richten. Zudem berichteten 55 Prozent der Befragten, dass in ihrem Leben die Hoffnung deutlich stärker ist als die Ängste. Fast ein Viertel (24 Prozent) verneinte dies allerdings.

Ohne Hoffnung kein Mut und keine Willenskraft

Nichtsdestotrotz mag die Zahl der Hoffnungsvollen erstaunen, denn die Zukunftsaussichten erachtet die Mehrheit alles andere als rosig. Zwei Drittel der Befragten gehen davon aus, dass die allgemeine Lebensqualität in der Schweiz in Zukunft schlechter oder gar viel schlechter sein wird, als sie bisher war. Sie befürchten demnach vor allem eine zunehmende Kluft zwischen Arm und Reich, mehr Kriminalität und Gewalt, eine Verschlechterung der mentalen Gesundheit der Bevölkerung sowie weitere Umweltprobleme. In solchen Krisen, meint Krafft, sei Hoffnung von «existenzieller Bedeutung». Sobald sie verloren gehe, verschwänden auch der Mut und die Willenskraft.

Das Schweizer Hoffnungsbarometer 2023 untersuchte ebenfalls, woraus die Menschen in den schwierigen Zeiten ihre Hoffnung schöpfen. Gemäss diesem zählen zu den wichtigsten Quellen von Hoffnung für Schweizerinnen und Schweizer schöne Erlebnisse in der freien Natur und die Unterstützung von Familie und Freunden.

Und noch etwas gibt Hoffnung: der Blick zurück. Das Wissen, dass man schwierige Probleme in der Vergangenheit lösen konnte.

Bilder: Imago, Mauritius Images, Andreas Kaufmann, Helmuth Scham, Christoph Ruckstuhl

Parc la Mutta (GR)

Schon vor 3500 Jahren war der Parc la Mutta bei Falera im Kanton Graubünden ein wichtiger Ort für Mathematiker und Astronomen. Hier beobachteten sie die Himmelskörper und hielten ihr Wissen fest, indem sie über 30 Steine in bestimmten Formationen aufstellten und einreihten. Diese fungierten sozusagen als Steinkalender. Daneben sind auch jede Menge Steine zu finden, die für religiöse Rituale genutzt wurden. Seit 500 Jahren steht daneben die St.-Remigius-Kirche. Ein Zufall?

Insel Ufenau (SZ)

Fünfmal überrollte ein Gletscher die heutige Insel Ufenau im Zürichsee, wie man heute weiss. Sie vermochte den Launen der Natur aber zu trotzen. Vielleicht haben das die Menschen, die sie als Ort der Kraft und Spiritualität nutzten, schon immer gespürt. In der Römerzeit erbauten Kelten darauf einen Tempel. Seine Fundamente sind in den Grundmauern der Kirche St. Peter und Paul verbaut. Heute ist die Ufenau nicht nur ein christlicher Wallfahrtsort, sondern auch Naturschutzgebiet.

Rosenlaui (BE)

Die Rosenlaui im Berner Oberland hat keine Kirchtürme, dafür jede Menge Berge, die wie Türme gen Himmel ragen. Es ist wohl kein Zufall, wurden diese Gipfel Engelhörner genannt. Als Kraftort etablierte sich das Tal schliesslich, als Ende des 18. Jahrhunderts eine «Heilquelle» gefunden und ein Badebetrieb eröffnet wurde. Das heilige Wasser war eigentlich «nur» eine Schwefelquelle. Das in den Bergbächen mal mild fliessende und in der Gletscherschlucht wild tobende Wasser zieht die Menschen aber noch heute an.

Hoffen heisst, auf etwas hin zu leben

Die christliche Hoffnung erschöpft sich nicht im Warten. Gedanken zum Osterfest.

Thomas Wehrli*

Was darf ich hoffen, ist eine der Grundfragen menschlicher Existenz, wie schon Kant feststellte. Der Mensch braucht zum Leben Hoffnung. Die Hoffnung ist auch eine zentrale theologische Figur – nicht allein im Christentum, sondern in vielen Glaubenssystemen. Hoffen meint dabei nicht ein abstraktes Wunschdenken, sondern bedeutet, auf etwas hin zu leben, eine Zielperspektive zu haben, um nicht ins Gegenteil, die Hoffnungslosigkeit, zu versinken. Für die Menschen in der Ukraine beispielsweise ist die Hoffnung auf Frieden eine Perspektive, die in der Trostlosigkeit des Krieges Zuversicht und Halt geben kann.

Die Hoffnung auf Frieden ist zugleich eine zutiefst christliche. In jedem Gottesdienst bitten wir Gott um den Frieden auf der Welt – im Wissen darum, dass wir ihn nur selbst ermöglichen können, weil wir von Gott zum freiheitlichen Handeln befreit sind. Und dennoch ist die Bitte nicht eine leere Floskel, denn sie ist in einen Raum hineingesprochen, der über das Sichtbare hinausreicht, einen Raum, der zwischen weltimmanentem Heute und transzendentem Morgen aufgespannt ist. Gerade Ostern ist für uns Christen Ausdruck dieser Hoffnung auf die Vollendung in Gott, auf ein Sein in einem Zustand, in dem Leid, Not und Krieg endgültig und letztgültig überwunden sind. Im Kreuz findet die christliche Botschaft ihren Höhe- und Kulminationspunkt zugleich; im Tod Jesu sind wir in die Erlösung hinein transformiert.

Die Er-wartung des ganz anderen darf sich aber nicht in einem Warten erschöpfen, sondern muss einen universellen Hoffnungsraum eröffnen, der im Hier und Heute die Utopie einer allumfassenden Gerechtigkeit nicht nur verteidigt, sondern ihr auch nahezukommen versucht. Christliche Hoffnung hat ihre Zielperspektive zwar im Leben nach dem Tod, doch ihr Ermöglichungsraum liegt im innerweltlichen Handeln. Das Wachhalten des Noch-Nicht, des letztgültigen Heilzustandes, wird so zum Wachrütteln des Jetzt-Schon eines solidarischen Handelns, zur Erwartung einer «Hoffnung der Gerechtigkeit» (Gal 5,5).

Die Utopie einer Gerechtigkeit, die alle Menschen umfasst, droht allerdings angesichts der innerweltlichen Verwerfungen zu einer leeren Formel zu verkommen. Krieg, Hunger, Flucht, Not, Missbrauch, Krankheit – all das ist Ausdruck einer Entgrenzung der christlichen Botschaft, deren innerweltliche Konkretion das Miteinander ist. Die Aufgabe der christlichen Hoffnung, die immer auch einen gemeinschaftlichen Charakter hat, ist es, der Resignation entgegenzutreten, Perspektiven zu eröffnen, die den Einzelnen auf die Gemeinschaft hin entgrenzt und so die Zerstörung des Individuellen und des Kollektiven zumindest begrenzt. Die Hoffnung wird so zur Kraft, anders zu leben. Die Liebe Gottes zur Welt ist dabei das basale Prinzip für die christliche Hoffnung und ihre dynamisierende Kraft zugleich. Denn letztlich ist Gott genau das: reine Liebe (1. Joh 4,8).

Das Leid, an dem der Einzelne und durch ihn auch die Welt leidet, kann die christliche Hoffnung zwar nicht auflösen. Aber sie kann die Bedrängnis lindern, indem sie das Leid in einen Vertrauensraum hineinnimmt. Gott ist für uns da, gerade wenn wir leiden. Viele, die glauben, berichten davon, dass sie Gott in schweren Zeiten besonders nah erfahren haben. Er wird zur «lebendigen Hoffnung» (1. Petr 1,3) – nicht im Jenseits, sondern im Leben. Diese Hoffnung hat sich in Jesus konkretisiert; er ist für uns an Karfreitag gestorben und hat uns in seinem und durch seinen Tod erlöst. Die Heilsgeschichte dynamisiert so eine doppelte Kraft: Sie alimentiert den Glauben an ein vollendendes Morgen und zeigt den Weg dorthin durch das Heute. In der Auferweckung Jesu von den Toten liegt die Hoffnung auf unsere eigene und damit auch das Fundament des Glaubens. Paulus bringt es im 1. Korintherbrief auf die Kurzformel: Ist Christus nicht auferweckt worden, ist die Verkündigung leer – und damit auch der Glaube.

Christliche Hoffnung hat also immer eine doppelte Achse: in die Welt hinein und durch sie hindurch zu Gott. Die vertikale Achse muss mit der horizontalen verschränkt sein. Die christliche Hoffnungsperspektive lässt sich aber – wie jede andere Hoffnung auch – nicht erzwingen. Sie ist im Glauben geschenkt und kann in ihrer Annahme weitergeschenkt werden. Sie entfaltet in dem Moment Wirkung, indem sie angenommen ist; sie ist also performativ. Auf sie hin sind wir gerettet (Röm 8,24). Glaube, Liebe und Hoffnung sind dabei ineinander verschränkt. Der Glaube ruft in die Liebe zu Gott und zugleich zum Nächsten; die Liebe wiederum verstärkt den Glauben und führt zur Hoffnung auf das allumfassende Sein. Erlöscht die Hoffnung, erlöscht letztlich alles.

*Thomas Wehrli ist Rssortleiter bei der Aargauer Zeitung und studierter Theologe.